பத்திய உணவு.

கி. லக்ஷ்மண சர்மா, பி. ஏ., பி. எல்.

[முதற் பதிப்பு]

இயற்கை இல்லம்,
புதுக்கோட்டை.

1931

விலை அணா 2.

சுவாமி சுத்தானந்த பாரதியாரின் அரிய செய்யுள் நூல்கள்.

---

1. அறநூல் அணா 3.
2. ஷை சுவாமிகள் எழுதிய உரையுடன் ,, 12.

ஈரடிக்குறள் வெண்பாவில் வெகு திறமையுடன் தன் மனதில் மௌனமாக நிஷ்டையி லிருந்தபோது தோன்றியவற்றைக் கூறியிருக்கிறார். இக்காலத்திற் கேற்றவாறு சமத்துவம், சகோதரத்வம், ஜன ஆட்சி முதலிய புது தர்மங்களையும் எல்லோருக்கும் பொதுவான நெறிகளையும் போதிக்கின்றது.

3. இராமக்ருஷ்ணாம்ருதம் அணா 6.
4. புத்த விஜயம் ,, 4.
5. பாரத கீதம் (முதல் பாகம்) ,, 2.
6. ஷை (இரண்டாம் பாகம்) ,, 2.
7. வீர சிவாஜி விஜயம் ,, 3.
8. ஜார துஷ்டரன் (வசனம்) ,, 1½.

புத்தர், ஏசுநாதர், முகம்மது நபி, முதலியோருக்கு முன்னால், பாரசீக தேசத்தில் அவதரித்து, சிறு வயதிலேயே நாத்திகரையெல்லாம் வாதத்தில் வென்று, பதினைந்தாவது வயதில் ஆர்ய தர்மத்தை ஆராய்ந்தறிந்து, அரிய தவத்தினால் கடவுளையும் நேரில் கண்டு சந்தேகங்களை கேட்டுத் தெளிந்து, பின் தான்சென்ற இடமெல்லாம் தான் கண்ட உண்மைகளை உபதேசித்த மகானின் சரிதம்.

9. கீதை காட்டும் பாதை அணா 8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் அருளிச்செய்த பகவத்கீதையின் தத்துவங்களை எளிய வசன நடையில் எல்லோரும் படித்தறியும் படி விளக்கியுள்ளார்.

இயற்கை இல்லம்,

புதுக்கோட்டை, திருச்சிமார்க்கம்.

பத்திய உணவு.

கி. லக்ஷ்மண சர்மா, பி. ஏ., பி. எல்.

[முதற் பதிப்பு]

இயற்கை இல்லம்,
புதுக்கோட்டை.

1931

விலை அணா 2.

சுவாமி சுத்தானந்த பாரதியார் அவர்கள்

அரிய தவ நிலையில் இயற்றிய

அற நூல்.

எனும் நல்லொழுக்க வழிகாட்டி.

எண்ணரிய நுட்பங்கள் அடங்கியது. பக்தி, கர்மம், ஞானம் உயர்தேசத் தொண்டு எல்லாம் விளக்குவது.

மூலம் மாத்திரம் அணு 3.

சுவாமிகள் எழுதிய உரையுடன் அணு 12.

ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்தது அணு 4.

மகான் அரவிந்தர் அருளிய

அன்னை.

சுவாமி சுத்தானந்த பாரதியார் மொழிபெயர்ப்பு

இப்புனித நூலில் அரவிந்தர் பெருமை, சக்தித்தாயின் மகிமை, பூரணயோக சக்தி சாதனம், மனிதன் தேவனாவதற்கு வழிகள், உலகில் தெய்வ வாழ்வை யமைக்க அவதரித்துள்ள பரா சக்தியின் வரலாறுகளெல்லாம் அடங்கியுள்ளன.

விலை அணு 4.

கிடைக்குமிடம்:—

இயற்கை இல்லம்,

புதுக்கோட்டை.

விசாகா. காசி செட்டியார்,
கண்டரமாணிக்கம்.

VISAKA KASI CHETTIAR,
KANDARAMANIKAM.
RAMNAD DIST.

பத்திய உணவு.

1. முன்னுரை.

இந்நூலிற்கு முந்திய 'பூர்ணசக்தி,' 'உபவாஸதத்வம்,' என்னுமிரண்டு நூல்களிலும், உணவை நாம் உட்கொள்ளுவதில் மதிக்கவேண்டிய நியமங்களையும், அவற்றால் நோய் விலக்கும் தந்திரங்களையும் சொன்னோம். இவ்விரு நூல்களிலும் உயிராகிய சக்தியையும், அதனால் உடலில் செய்யக்கூடும் தொழில்களையும், வர்ணித்தோம்.

உயிர்ச் சக்தியானது ஒரு நிர்மாண வேலைக்காரன், என்று இதன் முன் குறிப்பிட்டோம். அதாவது உடலென்னும் வீட்டை நிர்மித்து, அதை அன்றன்று பழுதுபடாது காக்கும் சக்தியே உயிர்; இதுவே முந்திய நூல்களின் சுருக்கமாகும். நிர்மாண வேலை செய்பவன் 'சிற்பி' எனப்படுவான். உயிரை சூக்கும சிற்பி என்று சொல்லவேண்டும்.

இச்சிற்பி உணவாகிய சரக்கைக்கொண்டு, தன்னலாகும் நிர்மாண வேலைகளை நடத்துகிறானென்றும் சொன்னோம்; உணவானது ஐவகையென்றும், அவற்றில் தாழ்ந்தது வாயினால் உட்கொள்ளும் உணவென்றும் சொன்னோம். அத்தாழ்ந்த உணவு இயற்கைக்கு மாறாக உட்கொள்ளப்படுமானால், உடல் தன் நிலை தவறிக் கெடுமென்றும் அறிந்தோம். இயற்கைக்கு மாறான செய்கைகளில்,

உண்ணும் வேளை, அளவு, என்பவை முன் நூற்களில் சொல்லப்பட்டன.

இந்நூலில் உணவின் தன்மை—அதாவது நல்ல உணவு, நல்லதல்லாத உணவு—இப்படிப்பட்டதென்று விவரிப்போம். நல்ல உணவானது உயிருக்கு உதவியாவது; நோய்ச்சரக்குகள் உடலில் குவியாமலிருப்பதற்கு ஏற்ற உணவே அதுவாம்; நோய்ச் சரக்குகளை வெளியேற்றும் தொழிலாகிய நோயில், உயிருக்கு உதவி செய்வதும் அதுவே. இவ்விருவகை உதவியாலும், அவ்வுணவு பத்திய உணவு எனப்படும்.

---

2. உணவின் சத்துக்கள்.

ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளிலும் வெவ்வேறு சத்துக்கள் உண்டு; ஒவ்வொன்றினால் உடலுக்கு வரும் பயனும் வெவ்வேறு. இவற்றை ஒன்று சேர்த்து, ஒவ்வொரு உணவிலும் அமைத்த தெய்வசக்தியே, உயிர்களின் உடற்களை அமைத்துத் தந்தது. ஆகையால் உயிர்களின் தேவைக்கும் உணவின் சத்துக்களுக்கும் ஒற்றுமை உண்டு; இதிற் சந்தேகமே கிடையாது. ஆகையால் மனிதன் தன்னிச்சையாக, சில சத்துக்கள் தேவையென்றும் மற்றவை தேவை அல்லவென்றும் மதித்து, தேவையல்லதென்னும் சத்துக்களை விலக்கி, தேவையானவை என்னும் சத்துக்களைத் தனிப்படுத்தி உண்ணுவது தவறு. எந்த உணவுப் பொருளானாலும், அதன் எல்லா சத்துக்களுடனும் அதை உண்ணுவதே இயற்கைக்கு ஒத்ததாகும். சத்துக்களைப் பிரித்து, சிலவற்றை விலக்கி, பாக்கியை மட்டும் உண்ணும் நாகரீக மக்களிடம் நோய்கள் மிகுந்து வருவதைப் பார்க்கலாம்.

திருஷ்டாந்தமாக, நன்றாய் மினுக்கிய மில்லரிசியில், 'தவிடு' எனும் முக்கிய சத்து கிடையாது. அதையும் நீரில் பல தடவை கழுவி, அந் நீரையும் வெளியே ஊற்றி விடுகிறார்கள். சோற்றுப் பானையில் அரிசி சோறானவுடன், சத்துள்ள கஞ்சியையும் வடித்து விடுகிறார்கள். இம் மூன்று வகையிலும் சத்திழந்த உணவை உண்ணுகிறவர்கள், அரிசியின் பயனை அடைய முடியாது, என்று சொல்லவும் வேண்டுமோ? இவ்வித சத்திழந்த உணவுகளையே உண்டு வரும் மனிதர் எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் நோய்வாய்ப் படுவர் என்பதற்கு ஒரு உண்மைக் கதையை வர்ணிப் போம்.

சென்ற ஐரோப்பிய மகா யுத்தத்தில், ஜெர்மனியிலிருந்து, அட்லாண்டிக் கடலில் யுத்த சேவைக்காக ஒரு யுத்தக் கப்பல் அனுப்பப்பட்டது. அதில் செல்லும் மனிதருடைய உணவுக்காகக் கப்பலில் ஏற்றப்பட்ட உணவுப் பொருள்களாவது: வெண்மையாக்கின கோதுமை மா, வெள்ளைச்சர்க்கரை. இவற்றில் செய்த பிஸ்கோத்துகள், டப்பிப்பால், டப்பியிலடைத்த மாமிசம், காபி, டீ, முதலியனவேயாம்; கறிகாய்கள், கனிகள், இவை அதிகமாக ஏற்றக்கூடவில்லை; மேலும் இவை உணவில் சேருவது அவ்வளவாகத் தேவையென்று கருதப்படவும் இல்லை; தவிடு நீங்காத, பூர்ண சத்துள்ள கோதுமை மாவாவது, அந்த மாவினால் செய்யப்பட்ட உணவுகளாவது தேவை யென்னும் எண்ணமே அதிகாரிகளுக்கு இல்லை. கப்பலில் சேவைக்காகச் சேர்க்கப்பட்ட ஆட்கள் திடகாத்திரர்களாகவும், டாக்டர்களால் சோதித்துத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்களாயும் இருந்தார்கள். இவர்கள் அட்லாண்டிக் கடலில் கப்பலைச் செலுத்திக் கொண்டும், அந்நிய நாட்டுக் கப்பல்களைத் தாக்கி முழுகடித்துக் கொண்டு, எட்டறை மாத

காலம் கழித்தார்கள் ; இக்கால முழுவதும் மேற்குறித்த உணவுகளேதான் ஆதரவு; அந்நியக் கப்பல்களை முழு கடிக்கும் முன்பு, அவற்றில் அகப்பட்ட உணவுகளைத் தம் கப்பலில் ஏற்றிக்கொண்டார்கள் ; அவ்வுணவுகளில் காய் கறிகள், கனிகள் சிறிது கிடைத்தாலும், எல்லாருக்கும் போதாதிருந்தமையால், அவ்வுணவுகள் கப்பலின் தலைவர்களின் சாப்பாட்டுக்காகத் தனிப்படுத்தப்பட்டன. இதனால் மாலுமிகள் உண்டு வந்த உணவுக்கும், தலைவர்களின் உணவுக்கும் சிறிது வேற்றுமை ஏற்பட்டது.

மேற்குறித்த காலமுழுவதும் சுகமாயிருந்துகொண்டு வேலை செய்து வந்த மாலுமிகள் அனைவரும், அதன் பின் தீராத நோய்க்கு ஆளாகிப் படுத்துவிட்டார்கள். கப்பலை ஓட்டுவது அசாத்தியமாயிற்று. கப்பலின் டாக்டர் தம் வல்லமையை எல்லாவிதமும் செலுத்திப் பார்த்தும், மாலுமிகள் குணப்படாமல், சாகும் நிலைமைக்கு வந்து விட்டார்கள். கப்பலின் தலைவர்கள் அநேகமாய் நோயின்றித் தப்பினார்கள். அப்போது ஐக்கிய அமெரிக்காவின் கரை சமீபத்திலிருந்தது ; கப்பலை அங்கே செலுத்தி, அந் நாட்டுச் சர்க்காரிடம் ஒப்படைத்தார்கள். அங்குள்ள டாக்டர்கள் வைத்தியம் செய்து பார்த்தும் சிறிதும்குணம் ஏற்படவில்லை.

இங்கிலைமையில், ஆல்பிரெட் மக்கான் என்னுமொரு, உணவாராய்ச்சி நிபுணர், ஜெர்மன் டாக்டரிடம் வந்து மாலுமிகளைப் பார்த்து விட்டு, அவர்களை தன்னால் பிழைப்பிக்க முடியுமென்று சொன்னார் ; அந்த டாக்டர் ஆலோசனை செய்து, முடிவில் மக்கானிடம் நோயாளரை ஒப்புவிப்பதே தன் கடமை யென்று மனம் தேர்ந்தார். மக்கான் வைத்தியஞ் செய்யத் தொடங்கினார்.

இயற்கைக்கு மாறும், சத்திழந்துமுள்ள உணவினுல் தான் நோய் வந்தது என்று மக்கான் அறிந்தபடியால், சத்துக்கள் மிகுதியுள்ள உணவுகளையே மருந்தாயும் உண வாயும் கொடுத்தார். அதாவது, உருளைக்கிழங்குகள், மொட்டுக்கோஸ், சீமைத்தக்காளி, முதலிய கறிகாய்களின் நீரையும், பழச்சாறுகளையும் தவிட்டுக் கஷாயத்தையுமே கொடுத்தார். இவை உடம்பில் சேரச் சேர இரத்தமும் நாடிகளும் சுத்தமாகி சுமார் 15 நாட்களில் மாலுமிகள் புத்துயிர்பெற்று எழுந்தனர்.

இதே யுத்தத்தில் ஜெர்மன் நிலச்சேனையின் மருத்துவ சாலைகளில் ஒன்றில் நடந்த செய்தியும் கவனிக்கத்தக்க தாகும். இந்த மருத்துவசாலையில் முதலில் சிகிச்சை பெற்று வந்த சிப்பாய்கள் யாவரும் வெகு சீக்கிரமாகக் குணம் பெற்று வந்தார்கள். போர்முனையின் அந்தப் பகுதியில் சேவித்து வந்த படையானது வட ஜர்மனியைச் சேர்ந்த வர்கள். அந்தப்படையை வேறிடம் மாற்றி வேறு படை யை அவ்விடத்துக்கு அனுப்பினுர்கள். இப்படிவந்த புதிய படையின் ஆட்கள் தென் ஜர்மனியர். இந்த மாறுத லின் பிறகு, மருத்துவசாலையில் சிகிச்சை பயனற்றுப் போயிற்று. இதற்குக் காரணம் என்னவென்று விசாரணை செய்தார்கள். விசாரணையினுல் கண்டு பிடித்ததென்ன வென்றுல், வட ஜர்மனியருக்கும் தென் ஜர்மனியருக்கும் சமையல் முறையில் ஒரு வேற்றுமையுண்டென்பதே. அதாவது, வட நாட்டார் கறிகாய்களைப் பக்குவம் செய்வ தில் அவற்றின் சத்துக்கள் தோய்ந்த நீரை வீணுக்காமல் சத்துக்களோடும் இயற்கைச்சுவையோடும் கூடிய கறி களை உண்ணுவது வழக்கம்; தென்னுட்டினரோ கறி களை அதிகமான நீரில் வேகவைத்து அந்நீரை வடித் துக் கொட்டிவிட்டு மிஞ்சிய சக்கைகளுக்குச் செயற்கைச்

சுவையூட்டி உண்ணுவார்கள். இவ்வேற்றுமையே சிகிச்சையின் குண குணத்துக்கு ஏதுவாயிருக்கும் என்று ஊகித்தறிந்தார்கள். அதன் பின்பு சிப்பாய்களுக்கு இந்தச் செய்தியை விளக்கி அவர்களை கறிகாய்களின் சத்துக்களை நீக்காமல் சமையல் செய்து உண்ணும்படி செய்ததும் சிகிச்சை பயனுள்ளதாக மாறிவிட்டது. மனிதர் உண்ணும் உணவிலேயே மருந்துச் சத்து இருக்கிறது என இதனால் அறிகிறோம். இதுபோல் எத்தனையோ நடப்புகள் எடுத்துக் கூறலாம்.

முன் சொல்லிய மாலுமிகளைப்போல் சத்துள்ள உணவுகள் சிறிதும் சேர்க்காமல் உணவுகளையே ஒரு வருஷகாலம் ஒருவன் உண்ணுவானாகில், அவன் அக்காலத்திற்குள் மீளா நோயாளியாய் விடுவான். இதில் சந்தேகம் இல்லை.

உணவிலுள்ள எல்லாச் சத்துக்களுமே நமக்கு வேண்டியவை. இதுதான்பத்திய உணவின் முக்கிய இலக்கணம். உணவிலுள்ள சத்துக்கள் இன்னின்னவென்று இனி விவரிப்போம்.

முக்கியமான சத்தாவது உணவின் புதுமை. உணவுப் பொருள்கள் பலகாலம் வைத்துக்கொள்ளக் கூடியவையல்ல. நல்ல உணவானது உடலில் சென்றதும் மாறுபாடு அடையவேண்டியதா யிருக்கிறது. மாறுபாடடையும் தன்மையே உணவுக்கு முக்கிய குணம். மாறுபாடில்லாமல் வெகுகாலம் வைக்கும்படியாக உணவுகளைச் செயற்கை முறைகளால்செய்வது; அதாவது உணவை உப்பில் இட்டு வைப்பது, சர்க்கரைப்பாகில் ஊரவைப்பது முதலியவை. அரிசியைத் தவிடுபோக்கி மினுக்குவதும் அப்படியே. பாலைவற்றக் காய்ச்சுவதும் அப்படியே. நெய், அல்லது

எண்ணெயில் பொரித்து வற்றல் பதமாக்குவதும் அப்படியே. உணவின் நுட்பமான சத்துக்கள் இம் முறைகளால் நாசமாக்கப்படுகிறது. இந்த சத்துக்கள் உணவில் உண்டென்றும், அவை நீங்கினால் நோய் வருமென்றும் இக்காலத்து ஆராய்ச்சிகளால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது இந்த சத்துக்களைத் தனிப்படுத்திச் சோதிக்க மாத்திரம் அவர்களால் முடியவில்லை. அவற்றிற்கு விட்டமின் என்று பெயரிட்டிருக்கிறார்கள். அதிக நேரம் வேகவைத்த உணவுகளின் விட்டமின் சத்து நசித்துப்போகும்.

இரண்டாவது, ஒவ்வொரு உணவிற்கும் தனித்தனிச் சுவையைத் தரும் சத்துக்கள் உடல் நலத்துக்கு முக்கியமானவை. கறிகாய்கள் வெந்தபின், அவற்றின் நீரை வடித்துவிட்டால், அவற்றின் இயற்கைச் சுவை முற்றிலும் போய்விடுகிறது. அக்காய்கறி அப்பால் உணவுக்கு லாயக்கல்ல; இப்படிச் சுவையிழந்த கறிகாய்களை மாடு, குரங்கு, முதலிய உயிர்கள் முகர்ந்து பார்த்துவிட்டு, உண்ணாமல் திரும்பும். மனிதன் உப்பு, மிளகாய், எண்ணெய், பெருங்காயம் முதலியவற்றினால் செயற்கைச் சுவைகளை யூட்டி உண்ணுகிறான். இயற்கைச் சுவைச் சத்தானது 'உயிர்-உப்பு' எனப்படும். உயிருப்பு என்பது வேறு, நாம் சேர்க்கும் கடலுப்பு, மண்ணுப்பு, முதலிய உப்புகள் வேறு; இவை, மண்ணின் இனம். உயிருப்பு என்பது உயிர்களாகிய மரம், செடி, கொடி முதலியன செய்யும் உப்பு. இவ்வுயிர்கள் மண்ணின் சத்துக்களை வேர்களால் இழுத்துக்கொண்டு, அவற்றை உயிருக்கு உதவியானபடி மாற்றிக்கொள்கிறது. இம் மாதிரி மண்ணின் இனமாகிய உப்புகளை உட்கொண்டு, தேவையானபடி மாற்றிக்கொள்ளும் சக்தி மனிதர், விலங்குகள், இவற்றிற்கு இல்லையென்றே சொல்லக்கூடும். ஆகையால் மண்ணினத்து உப்புகள் உட

லிற்குள்வந்தால், அவை உயிருக்குச் சங்கடமே பண்ணும்; அவற்றை வெளிப் படுத்தவேண்டியதே.

நெல்லைக் கைக்குத்தலாகக் குத்தாமல், மில்களில் அரைத்துத் தவிடுபோக மினுக்கியும், தண்ணீரில் கழுவியும், வெந்து சோறானபின் கஞ்சியை வடித்தும், அரிசியின் இயற்கைச் சுவை போய்விடுகிறது. இப்படிச்செய்த சாதத்துக்கு ஒருவித சுவையாவது மணமாவது கிடையாது. உப்பு, புளி மிளகாய் முதலியவற்றால் செய்த கொழம்பு முதலியவற்றைச் சேர்க்காமல் இந்த சாதம் உண்ண முடியாது.

கோதுமை மாவும் இதே மாதிரி கெடுக்கப்படுகிறது. கோதுமை மாவாக்கியபின், ரவை என்று சொல்லப்படும் சிறு குறுணைகளைச் சல்லடையினால் சலித்து நீக்கி, மீதப்படும் 'நைஸ்' மாவே ரொட்டி முதலியவை செய்ய உபயோகிக்கப்படுகிறது. மேல்நாடுகளில் இயந்திரங்களைக் கொண்டு இவ்வாறு மா தயாரித்து இந்நாட்டுக்கு அனுப்புகிறார்கள். அது 'மைதா, 'அமெரிக்கன் மா' என்றபெயர்களால் பிரசித்தியுள்ளது. இக்காலத்தில் மலிந்து கிடக்கும் கடை ரொட்டி, பிஸ்கோத்து இவை சத்தற்ற இந்த மாவால் செய்தவை. கோதுமை மாவானது கோதுமையின் இயற்கையான நிறத்துடனில்லாமல், வெள்ளையாகச் செய்யப்பட்டால், அது உடலுக்கும் புஷ்டி தருமென்று மூடர்கள் நம்புகிறார்கள்.

கறிகாய்களின் தோலைச் சீவிவிட்டு உபயோகிப்பதும் தவறு. சுவைச் சத்துக்குள் முக்கியமாய்த்தோலிலும், தோலிற்கு அடுத்தாற்போலும்தான் அதிகம். இதே மாதிரி வாழை முதலிய பழங்களிலும் தோலின் சத்து முக்கியம். வாழைப்பழத்தின் தோலின் உட்புறம் உடல் நலத்துக்கு உதவியுள்ளது. கிச்சிலிப்பழத்தின் தோலி

ளுள்ள தைல சத்தும் அப்படியே. கறிகாய்களையும் பழங் களையும் கூடியமட்டில் தோலுடன் உண்ணவேண்டும். அல்லது தோலின் சத்தைச் சேர்த்து உண்ணவேண்டும்.

கொத்துக்கடலை, பயறு, உளுந்து, முதலிய கோதுப் பயிர் தானியங்களைத் தோலுடன் உண்ணுவதே தகும். இவற்றைப்பின்னும் கூறுவோம்.

இப்போது கூறப்படும் சத்தானது கீரை வகைகளி லும், கறிகாய்களிலுமே அதிகமாகையால், இவை உடல் நலத்துக்கு இன்றியமையாதவை. கறிகாய், அல்லது கீரை மூன்றில் இரண்டு அளவும், சாதம்முதலிய தானிய உணவு ஒரு அளவுமாக உண்ணவேண்டும். தேங்காய், வாதம், முந்திரி, நிலக்கடலை, முதலிய நெய்ப்பசையுள்ள பருப்பு களிலும் இந்தச் சத்துண்டு. இவையும் உணவில் மிதமாகச் சேர்க்கப்படுவது நலமே.

இவை தவிர பாக்கியுள்ள சத்துக்கள் உடலின் புஷ் டிக்கு மாத்திரம் உதவும். இவற்றினுல் உடலிற்படியும் கசடுகளைக் கரைத்து, அவற்றை உடலினின்றும் நீக்க வல் லமையுள்ளது இப்போது சொல்லிய சுவைச்சத்து. இச் சத்தின் முக்கியம்தான் மேலே சொல்லிய நடப்புகளினின் றும் தெரிந்து கொள்ளக்கூடியது.

மற்ற சத்துக்கள் நான்கு: அவை முறையே பிசுக்கு, நெய், மா, சர்க்கரை எனப்படும். இவை ஒவ்வொரு மனி தனுக்கும் இவ்வளவு தேவையென்று கணக்குக் கூறும் வைத்திய நூல்கள் உண்டு. ஆனுல் அந்நூல்கள் தவறு என்பதற்கு ஏராளமான அனுபவங்கள் எடுத்துக்காட்ட முடியும். அயர்லாந்து என்னும் நாட்டில் ஏழைகளின் உணவு உருளைக்கிழங்கு ஒன்றே. ஆயினும் அம்மனிதர் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்கின்றனர். திருநெல்வேலி ஜில்லா வில் பிராமணர் அரிசிச் சாதமும் கீரையுமே உண்டு திட

வுடலுடனிருக்கின்றனர். சீனரும் அதே உணவினால் வாழ்கின்றனர். இவைபோன்ற எடுத்துக்காட்டுகளுடன் அடியில் வரும் நடப்பையும் கவனிக்கவேண்டும்.

சென்ற மஹா யுத்தத்தில் ஜெர்மனிக்கு வடக்கிலுள்ள டேன்மார்க் என்னும் சிறிய நாட்டில் பஞ்சமேற்பட்டது; யுத்தத்தினால் வெளி நாட்டு உணவுப்பொருள்களின் வரத்துக்குத் தடையேற்பட்டதால் பஞ்சம். அப்போது உணவு பரிசோதனை இலாகாவுக்குத் தலைவரான டாக்டர் ஹிண்டேட் என்பவரை உணவு அதிகாரியாக நியமித்தனர். அவர் ஏற்கனவே தாம் செய்த சோதனைகளால் சில முடிவுகளுக்கு வந்திருந்தார். அம்முடிவுகளை இப்போது மீண்டும் பரிசோதிக்கச் சமயமேற்பட்டது. நாட்டிலிருந்த தானியங்கள் முதலிய உணவுகளில் ஏராளமான பாகம், கொன்றுதின்னும் பொருட்டு வளர்க்கப்படும் உயிர்களின் போஷணைக்காகவென்று வைக்கப்பட்டிருந்தது. அந்த உணவை மனிதருக்கு உதவும்படி செய்யவேண்டி, அவ்வுயிர்களை எவ்விதமாவது ஒழிக்கும்படி கட்டளை பிறப்புவிக்கப்பட்டு நிறைவேற்றப்பட்டது. அதனால், மனிதர் உணவினின்றும், மாமிசம், பால், வெண்ணை, தயிர்க்கட்டி, முதலியவை ஒழிந்தன. பூரண சத்துள்ள கோதுமைமா, முதலிய தானிய உணவு, கறிகாய்கள், கீரைகள், பழங்கள், இவற்றாலேயே அந்நாட்டார் ஒரு வருஷகாலம் உயிர் தரித்தார்கள். இக்காலத்துக்குள் ஜனங்களின் உடல் நிலை சீர்கேடடையாதது மாத்திரமல்ல, நோய்களும் சாவும் குறைந்து, அதிசயமான சுகத்தோடு வாழ்ந்தனர். டாக்டர் ஹிண்டேட் கூறுவதாவது: பிசுக்கு, நெய், முதலிய சத்துக்களில் ஒவ்வொருவருக்கும் குறைந்தது இவ்வளவு வேண்டும் என்று குறிப்பிடுவது தவறு, என்பதே. மேற்கூறிய முக்கிய சத்துக்களை நாம் பாதுகாத்

துக்கொண்டு விட்டால், மற்றவை போதிய அளவுக்குமேல் தாமே சேரும்; நாமவற்றைக் கவனிக்கவேண்டியதில்லை. இதுவே முடிவு.

---

3. உணவு வகைகள்.

மேலே விவரித்த முக்கிய சத்துக்களாகிய உயிருப்புகள் நிறைந்த உணவே மேலானது; தயாரித்தல், சமையல் முதலிய முறைகளினால் அந்த சத்துக்கள் சேதமாகாதபடி அவ்வுணவை உண்ணுதலே நோயற்ற நீடித்த சுக வாழ்வாகும். இதுவே இதுவரை சொல்லியதின் சுருக்கம்.

இவ்வுணவுகள் இன்னின்னவை என்று இனிச்சொல்லுவோம்: இலைகள், கறிகாய்கள், கிழங்குகள், கனிகள், கொட்டைகள், இவைகளே சத்துள்ள உணவுகள். கொட்டைகளாவன: தேங்காய், வாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, முதலிய நெய்ப்பசையுள்ளவையாம்.

அரிசி, பயறு, கோதுமை, முதலான தானியங்கள்: பால், தயிர், நெய், முதலான உணவுகள், இவைகள் உணவுகளல்லவா, என்று கேட்கலாம். தானியங்கள் விதைகளாக உதவுகின்றன; விதைத்தபின் உண்டாகும் பயிருக்கு அது உணவாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. மனிதரின் உணவுக்கானபடி அமைக்கப்படவில்லை. ஒரு பயிரானது தனக்கு வேண்டிய உப்புச் சத்தை மண்ணினின்று எடுத்துக்கொள்ளுமாகையால், பயிர்களின் தேவை வேறு, மனிதரின் தேவை வேறு.

பால் மனிதருக்கு நல்ல உணவல்லவா, என்றால், பசுவின் பாலானது பசுவின் கன்றுக்காகவே கடவுளால் ஏற்படுத்தப்பட்டது. அதுபோல், அந்த இனத்தின் பால் அந்

தந்த இனத்துச் சிறுவர்களுக்கே. வளர்ச்சிப் பருவத்தில் தாய்ப் பால் சிசுவுக்கு நல்லது ; அதற்கேற்றபடி அது, அந் தந்த இனத்தின் இயல்புக்கு ஒத்தபடி, பால் அமைகிறது. வெவ்வேறு இனத்தின் பாலானது சுவை, மணம், குணம், இவற்றால் வேற்றுமை யுள்ளது. மேலும் பால் உபயோகிப் பவர்களின் மலக் குடலில் நீடித்த கொதிப்பு நோய் ஏற்படு கிறது என்று இயற்கை வைத்திய நிபுணரில் பலர் கூறு கிறார்கள்.

ஆகையால், தானியங்களும், பாலும் மனிதருக்கு முதல்தரமான உணவுகள் ஆகமாட்டா. ஆனால் முதல் தர உணவுகள் போதாத அளவுக்கு, இவற்றை உபயோ கிப்பது தகும். பாலைவிட, தயிர், மோர், வெண்ணெ, இவை ஏற்கும். தயிரானால் மிதமாய்ச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மோரைச் சாப்பாட்டின்போது உண்ணுவதை விட, சாப்பிட்டானபின், தண்ணீருக்குப் பதிலாகப் பானம் செய்யலாம். தயிரும் மோரும் புளிப்பில்லாம லிருக்கவேண்டும்.

பாலானது மனிதரின் இயற்கையுணவல்ல. ஆகை யால், அதை விலக்குவதற்குமுன் அதற்குப் பதிலுணவு ஏது, என்று கேட்பதே தவறு ; அப்படிக் கேட்பது, பால் நமக்கு இயற்கை உணவுதான் என்பதாகும். அப்படியா னால், பால் உண்ணுவது பாவமாகாது ; அதை விடுவது தகாது. பால் நமக்கு உரிய உணவல்ல. ஆகையால், பாலென்று ஒன்று இருப்பதாகவே நினைக்காமல் நடந்து கொள்ளவேண்டும். பதிலுணவு தேடுவது முறையல்ல. முன் சொல்லிய முதல்தர உணவுகளே போதுமானவை. உலகத்தில் கோடானகோடி மனிதர் பால், தயிர், நெய், இவையொன்றுமே இல்லாமல் சுகவாழ்வு வாழ்கின்றார்கள்.

பால், நெய், முதலியவை மிக ஏழைகளாயுள்ளவர்களுக்குக் கிடைப்பது அரிது. இதனாலும் பால் இயற்கையுணவல்ல என்றே தேரவேண்டும்.

தானியவகைகள்.

நெல், கோதுமை, கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு, கொத்துக்கடலை, பயறு, முதலியவை தானியங்கள். இவற்றில் முதல் ஐந்தும் மிதமான பிசுக்குச் சத்து உள்ளவை. ஆகையால், கறிகாய்கள் அரிதாயிருக்குமிடம், இவற்றை முன் சொல்லியபடி—சத்துக்கள் நீங்காமல்—உண்ணுவது தகும். பின் சொல்லியவை அதிகமான பிசுக்குள்ளவை; அவை உடலிற் சாருவது கடினம். துர் வாயுக்களைக் குடலில் உண்டாக்கும். தேங்காய் வகைப் பொருள்களைச் சேர்த்து உண்போருக்கு இவை தேவையே கிடையாது. தோல் போக்காமல், சத்துப்போகாமல், மிதமாக, கறிகாய்கள், கீரைகள், இவற்றுடன் கலந்து உண்டால், போதுமான உடலால் உழைப்பு—அல்லது கஸரத்து—உள்ளவருக்குப் பாதகமில்லை.

அரிசி முதலிய தானியங்களிலும் உயர்வு தாழ்வு உண்டு; சொற்பமான நீர் பாய்ச்சிப் பயிராகும் தானியங்கள் — அதாவது புஞ்சைப்பயிர்கள் — உயர்வானவை. ஏராளமான நீர்ப்பாசனத்தை வேண்டுகின்ற பயிர்கள்—நஞ்சைப் பயிர்கள்—தாழ்ந்தவையே. இவற்றால் உடலுக்கு வலு ஏற்படுவது அரிது. இவற்றை உண்ணுபவர் கறிகாய்கள், கீரைகள், முதலிய முதல்தர உணவைக்கொண்டு தம்மை நோயினின்றும் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும்

அரிசியிலேயே புஞ்சை வகைகளுமுண்டு; அவை நஞ்சை அரிசிகளைவிட நயம்.

செயற்கைத் தினுசு உறங்களால் பயிர் செய்யப்படும் உணவுகள் தாழ்ந்தவை; இயற்கையான உறங்களால்—இலைகள் முதலியவற்றால்—வளரும் பயிர்கள் நயம்.

மேற் சொல்லிய உணவுகளிலும் தள்ளவேண்டியவை சேர்க்கவேண்டியவை, என்று பிரித்தறியவேண்டும். அதன் விவரத்தை இனிச்சொல்லுவோம்.

---

4. முக்குணங்கள்.

கடவுள் நமக்குச் சுவை, மணம், இவை அறியும் கருவிகளாகிய பொறிகளை—இந்திரியங்களை—தந்திருக்கிறார். பசி என்னும் உயிர்த்தீ நன்றாய் எரியும்போது இப்பொறிகள் நமக்கு உள்ள நல்லுணவையே காட்டிக் கொடுக்கும். நற்பசி வருமுன்னமேயே வழக்கமாய் உண்ணுவோருக்கே இப்பொறிகள் பகைவராம்.

சுவை, மணம், இவற்றால் உணவுகளைப் பகுத்தறியும் வகையை யோகிகள் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். யோகிகளின் அனுபவ உண்மைகள் பகவத்கீதை முதலிய யோக நூல்களில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

உலகப்பொருள்கள் எல்லாமும்,—மனிதரின் மனமும் கூட—மூன்று தரமாகப் பிரிபடும். அம்மூன்றுவது, ஸாத்துவிகம், இராஜஸம், தாமஸம், என்பவை. மனிதரில் ஸாத்விகமானவர் உயர்ந்தவராவர்; சோம்பலின்றிச் சாந்தமும் அறிவும் மிகுதியாயுள்ளவர் ஸாத்விகர் இராஜஸர் நடுத்தரமானவர்; அவர்களிடம் சாந்தமும் அறிவும் குறைவு; ஆனால் சுருசுருப்புள்ளவராயிருப்பர். தாமஸர் கடையானவர்; அவரிடம் சோம்பல், மதிமந்தம், இரண்டும் அதிகம்.

இம் மூன்று தன்மையாரும் தம் தன்மைக்கேற்ற உணவை வேண்டுவர். ஸாத்விகர் ஸாத்விக உணவை வேண்டுவர். தாமஸர் தாமஸ உணவை வேண்டுவர். இனி உணவில் ஸாத்விக—ராஜஸ—தாமஸத் தன்மை எப்படி அறிவதென்று கூறுவோம்.

வெறுக்கத்தக்க மணமுள்ளவை எல்லாம் தாமஸம் வெள்ளைப் பூண்டு, வெங்காயம், புளித்தமோர்,—அல்லது தயிர்—மீன் மாமிசம் கள் சாராயம் புகையிலை முதலியவை இந்த வகையில் சேரும்; இவை போன்ற தாமஸ உணவுகளைத் தள்ள வேண்டும்.

உப்பு புளிப்பு உறப்பு கசப்பு துவர்ப்பு காரல் அதிக தித்திப்பு ஆகிய உணவுகள் இராஜஸம் இவற்றைத் தள்ளுவதே உத்தமம்; ஆனால்படிப்படியாய்க் குறைத்து வரலாம் உப்பு என்பது கடலுப்பு மண்ணுப்பு முதலியன. முன் சொல்லிய உணவுப்புகள் அல்ல. எலுமிச்சம்பழம், புளி, புளித்த மாங்காய் முதலிய புளிப்புப் பொருள்களும், மிளகு மிளகாய் முதலிய உறப்புள்ளவைகளும் பாவற்காய் சுண்டைக்காய் அகத்திக்கீரை முதலிய கசப்பானவைகளும் கருணைக்கிழங்கு சில வகைக்கத்தரிக்காய் முதலிய காரல் கறிகாய்களும் வெள்ளைச் சர்க்கரை கற்கண்டு முதலியவையும் இராஜஸமாகும்.

இவ் விரண்டு வகையிலும் சேராதவை ஸாத்விகமாகும். தித்திப்பான பழங்கள், மேற்சொன்னவை போக மற்றவகையான கறிகாய்கள், தேங்காய் வாதாம் முதலிய கொட்டைகள், நெல் கோதுமை கேழ்வரகு முதலான தான்யங்கள் பால் புளிப்பில்லாத தயிர்—அல்லது மோர் இவை ஸாத்வீக உணவுகள் இவற்றில் உயர்வு தாழ்வு முன் சொல்லியபடி அறிய வேண்டும்.

அரிசியானது நெல்லை அரைத்து ஆக்கப்படுகின்றது. நெல்லின் எல்லாச் சத்துக்களும் அரிசியில் நிற்குமானல் அந்த அரிசி உடல்நலத்துக்குச் சாதகமானது. அதையும் சம அளவு கறிகாய்களுடன் உண்ணவேண்டும். மில்லில் அரைத்த அரிசியானது சத்திழந்தது. தவிடு என்பது நெல்லின் முக்கியமான சத்து. மில் அரிசியினின்றும் தவிடு நீக்கப்படுகிறது; ஆகையால் அது நோயுணவு. அவ்வரிசியை உண்ணுவதானல், அதற்கு நாலைந்து மடங்காகக் கறிகாயுணவு சேர்க்கவேண்டும்.

கோதுமையை மாவாக அரைத்தால், அதைச் சல்லடைகளினல் சலித்து, ரவை வேறு, மா வேருகப் பிரிக்கக்கூடாது. அமெரிக்கன் மா அல்லது மைதா மா, எனப்படும் மா இம்மாதிரி சலித்துச் செய்தது; இது நஞ்சுக்கு நேராகும்.

நெல்லை அவலாகச் செய்து உண்ணுதல் நலம். நெல்லை நீரில் ஊரவைத்து அதை மண் சட்டியில் வறுத்துப் பொரிகள் வெடிக்குமுன் உரலில் இட்டு இடித்துப் புடைத்து உமி போக்கி, அவல், செய்யப்படும். இது புதிய மணமுள்ளவரை உத்தமம்; அப்பால் மத்திமம்; அதிக நாள் சென்றல் தாமஸமாகிவிடும்.

---

5. சமையல்.

சத்துப்போகாமல் சமைப்பது முக்கியம். சமையல் செய்வதில் சத்துக்களை நீக்கிவிட்டால், அவ்வுணவு நஞ்சுக்கு நேர். இதை முன்னமேயே எடுத்துக் காட்டினேம்.

கறிகாய்களே உணவில் முக்கியமானதால், அதன் சமையல் முறையே முதலில் எழுதுவோம். கறிகாய்களின் தோலைச்சீவி எடுத்துவிடக் கூடாது; தோலுடன் சேர்த்து

உண்ணக் கூடியவகைக் காய்களே உண்ணவேண்டும். காய்களைச் சிறு துணுக்குகளாக நறுக்கி, சொற்பத் தண்ணீருடனாவது, ஆவியிலாவது, சமைக்கவேண்டும். சொற்பத் தண்ணீருடன் செய்தால், கற்சட்டியில் செய்வதே நலம்; கற்சட்டியில் கொஞ்சமாகத் தண்ணீருடன் கறிகாயைப் போட்டு, மூடிவைத்து, பக்குவமானவுடன் அடுப்பை விட்டுக் கீழே இறக்கிவிடவேண்டும். மறுபடி அடுப்பின் மேல் ஏற்றக்கூடாது. தாளிதம் (அல்லது சுவை யூட்டுதல்) செய்யும் முறை பின்பு கூறப்படும். கீரைகள் சமைப்பதும் இதேமாதிரி.

ஆவியில் வேகவைப்பதானால், குக்கர் மாதிரியாக, பாத்திரத்திற்குள் பாத்திரமாக வைத்து, வெளிப்பாத்திரத்தின் அடியில் போதுமான நீர் விட்டு, உள்பாத்திரத்தில் கறியைப் போட்டு, இரண்டையும் தனித்தனியாக மூடி, சுமார் முக்கால் மணி நேரம் சமைக்கவேண்டும்.

சமையல் செய்து கீழே இறக்கினபிறகு, மிதமான உப்புப்பொடி, பச்சை எண்ணெ, இரண்டும் சேர்த்துக் கலக்கலாம். தாளிதம் செய்யவேண்டுமானால், இரும்புக் கரண்டியில் எண்ணெயுங் கருவேப்பிலையும் போட்டு நெருப்பில் காய்ச்சி, அதைக் கறியில் ஊற்றிக் கலந்து விடலாம். அவசியமானால், மிகவும் குறைவாக மிளகு, அல்லது சீரகம் சூர்ணம் செய்து கலக்கலாம். இதுவும் நோயாளிகளுக்கு நன்றல்ல. தேங்காய்த் துருவல், பச்சைக் கொத்துமல்லி, இவைகளையும் கலக்கலாம்.

அவலைச் சாதமாக்க, அவலின் அளவுக்கு இரட்டிப்பு நீரைக் கொதிக்கச் செய்து, அதன் பேரில் அவலை அதில் இட்டு, மறுபடி நீர் கொதிக்கும் போது கீழே இறக்கி அடுப்பின் கிட்டவைத்து, அரைமணி நேரம் சென்று உபயோகிக்கலாம். நீரானது சுத்த நீராக இருக்கலாம்;

அல்லது, கறிகாய்களை வேகவைத்து; வடித்தெடுத்த நீராகலாம்; இதற்காக உபயோகித்த கறிகாய் சாப்பிடுவதற்கு உதவாது; அதை எறிந்து விடவேண்டும்.

அரிசி சமைக்க, அரிசிக்கு இரண்டரை மடங்கு தண்ணீர் எடுத்து அதினின்றும் போதிய தண்ணீரை, அரிசி களைவதற்காக எடுத்துக் கொண்டு, பாக்கியைப் பானையில் இட்டுக் கொதிக்க விடவேண்டும்; இடையில் அரிசி களைந்து, கல், மணல் போக்கி, அரிசியையும், களைந்த கழிநீரையும் பானையில் சேர்த்துவிடவேண்டும். முன் சொல்லிய மாதிரி, அரிசிப்பானையை வேருெரு பாத்திரத்திற்குள் வைத்து, இடையில் நீரை விட்டு, சமைத்தால் சாதம் சமைப்பது எளிது. இல்லாவிட்டால், சாதம் அடியில் பிடித்துக்கொள்ளாதபடி கிளறிக்கொண்டிருந்து, நீர் வற்றுமுன் அடுப்பிலுள்ள விறகுகளை அப்புறப் படுத்தி, அனலைத் தணிக்கவேண்டும். அவலுக்குச் சொல்லியது போலவே, அரிசிக்கும், கறிகாய்ச் சத்துள்ள நீர் உபயோகிக்கலாம்.

தேங்காய் சேர்ந்த கறிகாய்களை உண்ணுவதானல் அவலாவது சாதமாவது தேவையே இல்லை.

சாதம் சாப்பிடும்போது, கீரை அல்லது கறியில், சரியளவாகவோ, அல்லது குறைவாகவோ, சாதம் சேர்த்து வேண்டுமானல், வெண்ணை அல்லது நெய் சேர்த்து, சாப்பிட வேண்டும். கொழம்பு, சாறு (ரஸம்) மோர், முதலியவை வேண்டாம். ஒரே சாப்பாடுபோதும்; ஒன்றன் பின் ஒன்ருகப் பல சாப்பாடுகள் ஒரே தடவையில் சாப்பிடுவதற்காக அல்லவோ, கொழம்பு முதலியவை வேண்டும்; அப்படிச் சாப்பிடுவது கண்டிக்கத் தக்கதென்று '**பூர்ண சக்தி**' என்னும் புத்தகத்தில் சொல்லப்

பட்டது பரபரப்பின்றி மென்று சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட்டு எழுந்தபின்பு மோரைக் குடிக்கலாம்.

தோல் நீங்காத கொத்துக்கடலே, தட்டைப்பயறு, இவை வேண்டுமானல், முன்னமேயே போதுமான நேரம் மிதமான தண்ணீரில் ஊர வைத்து, அந்தத் தண்ணீரிலேயே கொதிக்கவிட்டு, அப்பால், அதில் கறிகாய் சேர்த்து, சமையல் செய்யலாம்.

---

6. பச்சை உணவு.

இளங்காய் கறிகளைத் துணித்து, தேங்காய்த் துருவல் பச்சைக் கொத்துமல்லி சேர்த்து, சமையலில்லாமல் சாப்பிடலாம். முற்றினகறிகாய்கள் இதற்கு உதவா. இப்படிப் புடல், சர்க்கரைப் பூசினி, வெள்ளரி பீர்க்கு முதலான பலவகைப் பிஞ்சுகள் உதவும். இது உண்டால் இதையே மிதமாக உண்டு மோரைக் குடிக்கலாம்; அல்லது முன் சொல்லிய சாப்பாட்டில் இடையிடையே இதையும் சாப்பிடலாம்.

---

7. தனி உணவு.

நாள்பட்ட நோயாளிகள் ஏதாவது ஒரே உணவைப் பலநாளாக உண்டு வருவது நலம்.

இப்படிக்கு ஒரே உணவாக உண்ணக் கூடியவை யாவது: ஒரேவகைப் பழம், கறிகாய், இளநீர், அவல், இளந் தேங்காய் பச்சைப்பால் முதலானது. கறிகாய் பச்சையாகவோ சமைத்தோ உண்ணலாம்.

இப்படி ஒரே உணவு அனுஷ்டானமானது உபவாசத்தின் பயனையும் தருமென்று உபவாஸதத்வத்தில் சொன்

ணும். இப்படிப் பல நாளைக்கு ஒன்றும் பிறகு அதே மாதிரி பல நாளைக்கு வேறொன்றும் இப்படியாகப் பல நாளைக்கொருதரம் உணவை மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

---

8. கலப்புணவு.

பல உணவுப் பொருள்கள் ஒரே சமயம் வயிற்றில் கலப்பது அபாயகரமாகும். எந்தெந்த உணவுகள் ஒன்றுக்கொன்று பொருத்தமுள்ளவை என்று முன்னதாக அறிந்துகொள்ள வேண்டும் அந்தந்த உணவுகளையே ஒன்றோடொன்று சேர விடவேண்டும்; மற்றவைகளைக் கலந்தாவது ஒன்றன்பின்னொன்றாயாவது சாப்பிடக்கூடாது. இந்த மாதிரி உணவுகளின் பொருத்தத்தை அவரவர் தமக்குத் தாமே சோதித்து அறிந்து கொள்ளவேண்டும். முதலில் தன் வயிற்றுக்கு எப்போதும் ஒற்றுமையுள்ள ஒன்றைச் சோதித்துத் தெரிந்தெடுக்க வேண்டும்; பின்பு அத்துடன் பொருத்தமுள்ளதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பெரும்பாலோருக்குப் பொருத்தமுள்ள சேர்க்கைகளாவன:—

(1) கறிகாய்களும் தேங்காய் வகையில் ஒன்றும்

(2) இவற்றோடு தானியங்களி லொன்று

(3) பழங்களுடன் தேங்காய் முதலியது,

(4) பச்சைப்பாலுடன் பழங்களில் ஏதாவது ஒரு வகை.

பொதுவாக, கலப்புணவில் அவரவர் ஜீரண சக்திக்குள்ள மித அளவைத் தாமே அறிந்து உண்ணவேண்டும்; இல்லாவிட்டால், உணவு உடம்பிற்கு ஒத்துக்கொள்ளாது.

தனி உணவாக சாப்பிடும்போது எவ்வளவு சாப்பிடலாமோ, அதே அளவில் கலப்புணவுகள் சாப்பிடலாகாது.

அரிசி முதலிய தானிய உணவுடன் புளிப்புள்ளவை சேருவது நன்மையல்ல. இளநீர் சாப்பிடும்போது, அதே வேளையில் அதன் வழுக்கையை உண்ணுவதும் நன்மையல்ல; இளநீரை ஒருபோதும், வழுக்கையை மற்றொரு போதுமாக சாப்பிடலாம்.

---

9. நோயில் பத்தியம்

நோயாளிகள் பட்டினியாய் இருக்கவேண்டியது எப்போது, என்பதை "உபவாஸ தத்துவ" நூலில் சொல்லப்பட்டது.

அந்தர்முக நோய்களில் கவனிக்கவேண்டிய குறிப்புகள் அடியில் வருபவை:

1. நடமாட்டமும் ஜீர்ணசக்தியும் பசியும் உள்ளவர் தினம் ஒரே தடவை சாப்பாட்டோடு இருக்கவேண்டும்.

2. அது கறிகாய்களின் கூட்டுடன் சாதமாக, அல்லது ஸாத்விக இட்டலி, அல்லது பொங்கலாக இருக்க வேண்டும்.

3. கறிகாய் அதிகமாயும், மற்றவை குறைவாயும், இருக்கவேண்டும்; எல்லாம் ஒரே சாப்பாடாக சாப்பிட வேண்டும்.

4. தேங்காய் ஜீரணத்துக்கேற்றபடி கறி காய்க்கூட்டில் சேர்க்கவேண்டும்; புளிப்புள்ளவை—கொழும்பு, சாறு, மோர், இவை—தள்ளுபடி. ஆனால் புளியாத மோரைத் தண்ணீர்போல், பின்னுடி குடிக்கலாம்.

5. இந்தச் சாப்பாடும் உழைப்புக்கு முந்தியதாக இருக்கக்கூடாது. உழைப்புத் தீர்ந்தபின் சாப்பிட்டு, அதன்பின் ஓய்வுடன் இருக்கவேண்டும். இதைப்பற்றிப் "பூர்ண சக்தி" நூலில் சொல்லியதை நன்ருய்ப் படித்தறிய வேண்டும்.

6. மலக் குடலின் தாழ்வுள்ளவர்கள் கீரை அல்லது காய்களைத் தேங்காயுடன் மாத்திரம் சாப்பிடவேண்டும். மற்ற உணவை அடிக்கடி சேர்க்கலாகாது.

7. பத்திய அனுஷ்டானத்திலுள்ள நலம் ஏற்பட்டபின் "உபவாஸ தத்துவ" நூலின்படி உபவாஸ வைத்தியம் செய்யவும் வேண்டும்.

8. ஜீர்ண சக்திக் குறைவுள்ளவர், மிதமாக, தனியுணவு, பசியறிந்து, இரண்டல்லது மூன்று தடவை உண்ணுவது நலம். மேற்கண்ட உணவு சாப்பிட்டால், மிகவும் குறைவாக இரண்டுதடவை சாப்பிடலாம்.

பகிர்முக நோயாளர் உபவாஸத்தினுல் குணம் பெற்றபின் மிக இலேசானதும், உயிருப்புச் சத்துக்கள் அதிகமுள்ளதும், ஆனது, ஒன்றையே—தனி உணவாக—பசிக்கப்பசிக்க உண்ணலாம். மற்றபடி "உபவாஸ தத்துவ" நூலில் சொல்லிய குறிப்புக்களைக் கவனிக்கவேண்டும்.

விசாகா. காசி செட்டியார்,
கண்டரமாணிக்கம்.

VISAKA KASI CHETTIAR,
KANDARAMANIKAM.
RAMNAD DIST.

The Kesari Printing Works, Madras.

இயற்கை வைத்தியர்

ஸ்ரீமான் கி. லக்ஷ்மண சர்மா, பி. ஏ., பி. எல்.,

இயற்றிய வைத்திய நூல்கள்.

---

1. மருந்தில்லா வைத்தியம் ரூ. 1--12—0
   ௸ உயர்ந்த கட்டிடம் 2—0—0

இதில் நோயற்ற வாழ்வின் முறைகளும், நோயின் சிகிச்சைக்கான வைத்திய முறைகளும், விரிவாய், சாஸ்திர ரகசியங்களுடன் நிரூபித்திருக்கின்றது. இதை வைத்துக்கொண்டு, அவரவர் தமக்குத்தாமே வீட்டில் வைத்தியம் செய்துகொள்ளலாம். சித்திரப் படங்களுடன் கூடியது. சுமார் 200 பக்கங்கள் கொண்டது.

2. உபவாஸதத்வம். அணா 4.

இதில் வைத்தியத்தின் முக்கியமான பாகம் அடங்கியிருக்கிறது. லங்கனம் பரமௌஷதம் என்ற நியாயத்தை விளக்குகிறது. வைத்தியத்திற்கு இன்றியமையாதது.

3. பூர்ண சக்தி அணா 4.

நோயற்ற இன்ப வாழ்வை அடைவதற்கான இயற்கை வழிகளைத் தெளிவாக விளக்குவது.

4. பத்திய உணவு அணா 2.

சுக வாழ்க்கையை நடத்த விரும்புவோர் உண்ண வேண்டிய உணவுகளையும் அவற்றை உண்ணும் வழிகளையும்பற்றி விரிவாக விளக்குகின்றது.

இயற்கை வைத்தியர்

சி. லக்ஷ்மண சர்மா அவர்களுக்கு

நான் பலநாள் உடல் மெலிவு, பசியின்மை, அஜீர்ணம், பலஹீனம், முதலிய நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டு வருந்தினேன். பல மருந்துகள் அருந்தினேன்; பலனைக் காணேன். பிற்றை என் வாழ்க்கையையே துயர் கடலென உணர்ந்தேன். இத்தருவாயில் தாங்களியற்றிய "மருந்தில்லா வைத்யம்" எனும் ஆரோக்கிய நூலைப் பார்க்கலானேன். அதில் என் மனம் ஈடுபட்டது. அதன் வழி பின்பற்றினேன். இப்பொழுது ஆழி கண்ட தேவியென, பிணிகள் நீங்கி குணமடைந்து குதூகலிக்கிறேன். தங்கள் இயற்கை வைத்தியத்தால்தான் நான் பிழைத்தேன். இஃது உண்மை; வெறும் புகழ்ச்சி இல்லை! எனவே நமது நாட்டு அன்புள்ள சோதரி சோதரர்கள் தங்கள் இயற்கை முறையைப் பின்பற்றி யொழுகின் அமர வாழ்வெய்துவர் என்பதில் ஐயமில்லை!

தங்கள் அன்பன்,

இராம கோவிந்தன்,

இராயவரம், புதுக்கோட்டை.

௨௪ மார்கழி, பிரமோதூத.